VAN VERLIES NAAR HOOP

JORDY SCHEFFER

Colofon

Titel: Van Verlies naar Hoop
Auteur: Jordy Scheffer
Vormgeving en ontwerp: Jordy Scheffer
Eerste druk: juni 2025
© 2025 Jordy Scheffer
Alle rechten voorbehouden.
Reproductie van (een deel van) deze uitgave is niet toegestaan zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Inhoudsopgave

Colofon: 2
Proloog: 4
Introductie 5
Hoofdstuk 1: begin van mijn reis 6,7
Hoofdstuk 2: maskers en leegte 8,9,10
Hoofdstuk 3: verdriet 11,12,13
Hoofdstuk 4: emoties die ik niet durfde te voelen 14,15,16,17
Hoofdstuk 5: mijn copingmechanismen 18,19,20,21,21
Hoofdstuk 6: de confrontatie 21,22,23
Hoofdstuk 7: kleine stappen vooruit 24,25,26
Hoofdstuk 8: de ommekeer 27,28
Hoofdstuk 9: hoop en nieuwe dromen 29,30
Hoofdstuk 10: mijn toekomst 31,32
Dankwoord: 33,34
Slot: 35

Proloog

Er zijn verhalen die je niet kiest, maar die je wel moet dragen.
Sommige hoofdstukken schrijf je niet met inkt, maar met tranen, ademtekort en stiltes.

Dit is zo'n verhaal.
Niet om te shockeren, niet om medelijden te vragen —
maar om te helen.

Voor mij.
En misschien, heel misschien, ook voor jou.

Introductie

Dit is het verhaal van mijn reis. Een reis vol verlies, pijn, worstelingen, maar ook van hoop, groei en uiteindelijk herstel.

Al vanaf jonge leeftijd kreeg ik te maken met moeilijke omstandigheden die mijn leven diepgaand beïnvloedden. Dit boek is mijn poging om mijn ervaringen te delen, niet alleen om mijn eigen verhaal te verwerken, maar ook om anderen te laten zien dat ze niet alleen zijn.

Ik hoop dat mijn woorden herkenning bieden aan iedereen die ook worstelt met het verleden, met zichzelf, of met het vinden van een pad naar heling.

Dit is geen perfect verhaal, en het is zeker geen sprookje. Het is eerlijk, rauw en menselijk. Het is mijn waarheid, mijn reis – en misschien, ook een stukje van die van jou.

Hoofdstuk 1 – Begin van mijn reis

Mijn naam is Jordy.
Ik zou mezelf omschrijven als rustig en bedachtzaam, maar ook als iemand die snel in paniek kan raken als het om ziektes gaat. Alsof mijn hoofd constant op scherp staat – altijd op zoek naar tekenen van gevaar.

Toen ik vijf jaar oud was, verloor ik mijn vader aan kanker. Veel herinneringen heb ik niet, maar het gemis was voelbaar, bijna tastbaar.

Op mijn zesde kreeg mijn moeder een nieuwe partner: mijn stiefvader. Hij was streng, emotioneel onvoorspelbaar, en had een gebruiksaanwijzing die niemand me ooit gaf. Als kind voelde ik me vaak ongezien. Alsof ik moest verdwijnen om de sfeer in huis niet te verstoren. Ik leerde al jong dat emoties tonen risico's met zich meebracht. Dat je beter kon slikken dan spreken. De veiligheid die een thuis hoort te bieden, voelde ik niet.

Mijn moeder probeerde haar best te doen, maar ze zat klem. Tussen mij en hem. Haar liefde was er, maar vaak onbereikbaar. En ik? Ik leerde mezelf aan om te verdwijnen in m'n eigen wereld. Ik deed veel stiekem, omdat ik wist dat open zijn geen ruimte kreeg.

Op mijn zeventiende ging ik het huis uit. Het voelde als bevrijding, maar ook als vallen in het onbekende. Ineens moest ik alles zelf doen: huishouden, studeren, omgaan met geld, met mezelf. Ik was op papier volwassen, maar in mij zat nog dat kind dat nooit echt had mogen zijn wie hij was.

In die verwarring zocht ik naar bevestiging, naar nabijheid. En dat vond ik in seksuele contacten. Vaak oppervlakkig, maar intens. Even voelde ik me gezien, gewild. Het werd een manier van overleven, een soort coping mechanisme om de leegte in mij te verdoven. Ik snap nu beter waarom ik dat deed. Het was nooit echt om de seks. Het ging om even niet alleen zijn. Even niet vergeten worden.

Hoofdstuk 2 – Maskers en leegte

Toen ik op mezelf ging wonen, voelde het eerst als bevrijding. Voor het eerst in mijn leven had ik geen spanning in huis, geen stem die op scherp stond, geen voetstappen op de trap die angst opriepen. Alles was ineens stil.

Die stilte voelde eerst als ruimte — maar werd al snel een echo.

Vrijheid bleek ingewikkelder dan ik dacht. Want met vrijheid komt ook verantwoordelijkheid. En ik had nooit geleerd hoe je daarmee omgaat. Ik wist niet hoe je structuur bouwt in een leven, of hoe je goed voor jezelf zorgt.

Wat ik wel kende, waren afleidingen.

Gamen werd mijn vluchtroute. Urenlang verdronk ik in andere werelden.
Energiedrankjes hielden me op de been, gaven me het gevoel van controle. En seks… dat gaf me het gevoel dat ik even bestond. Even geraakt werd. Even niet leeg was. Maar achteraf voelde ik me vaak nog leger dan ervoor.

Mijn moeder deed haar best om contact te houden, maar zat nog steeds gevangen tussen de loyaliteit naar haar man en de zorg voor mij. Dat maakte onze band wankel. Niet omdat ze me niet wilde steunen, maar omdat ze zélf ook overleefde.

"We dragen maskers om geaccepteerd te worden, om te passen, om te overleven. In de psychologie noemen we dat 'copingstrategieën': beschermingsmechanismen die ooit nodig waren, maar later gaan knellen."

Ik begon maskers te dragen. Naar buiten toe was ik de rustige jongen die zijn leven prima op orde had. Sociaal, grappig zelfs. Maar achter de voordeur voelde het anders. Ik worstelde met alleen zijn, met het niet weten wie ik was of wat ik voelde.

''Stel jezelf eens de vraag: welk masker draag jij nog — en waarom?''

Die leegte in mezelf... die vrat. Het was geen schreeuwende pijn, maar een constante ondertoon. Een gevoel van gemis dat ik moeilijk onder woorden kon brengen.
Het is gek hoe je zoveel kunt voelen en tegelijk niets.

''Leegte is niet de afwezigheid van emotie — het is een soort bevrorenheid. Je weet dat er iets zit, maar je kunt er niet bij.''

Ik probeerde het te vullen met alles wat voorhanden was. Maar niets bleef. Alles gleed weer weg.

Hoofdstuk 3 – Verdriet

"Verdriet is niet altijd een huilbui. Soms is het stil. Langdurig. Een soort mist die over je leven hangt, zonder dat je precies weet waar het vandaan komt".

Mijn verdriet begon vroeg. Al op vijfjarige leeftijd verloor ik mijn vader aan kanker.
Ik snapte toen niet wat dood zijn betekende. Alleen dat hij nooit meer thuiskwam. Geen stem meer, geen armen, geen schaduw in de deuropening.

Toen mijn stiefvader in beeld kwam, veranderde mijn wereld. Hij had regels die steeds konden verschuiven. Boosheid die uit het niets leek te komen. Het voelde alsof ik op eieren liep — altijd afwegen: is het veilig om iets te zeggen? Mag ik even ademhalen?

Thuis was er weinig ruimte voor kind-zijn. Voor spelen, ontdekken, falen.
Knuffels waren er niet. Niemand zei: “Ik hou van je.”

Die woorden kende ik alleen van televisie of bij vriendjes thuis, waar vaders hun kinderen optilden of moeders zonder reden een arm om hen heen sloegen. Ik keek ernaar alsof het een andere wereld was. En ergens dacht ik: misschien ben ik dat gewoon niet waard.

Wat me vooral bijblijft, zijn die verstilde momenten.
Liggen in bed, dekens strak om me heen, terwijl ik luisterde naar de geluiden in huis. Hopend dat er geen boze bui losbarstte.
Of die keer dat ik moest plassen, maar niet naar beneden durfde omdat mijn stiefvader dan boos zou worden.

Hij dacht dat ik smoesjes verzon om niet te slapen. Dus plaste ik in een fles.
Ik herinner me dat ik die fles ’s ochtends stiekem leeggoot in de gootsteen. Dat deed ik dan om niet betrapt te worden en om de sfeer niet te verstoren.

Ik herinner me hoe hij mijn Gameboy of laptop verstopte. Zonder uitleg, zonder waarschuwing. Straf, maar nooit duidelijk waarom.

Hoofdstuk 4 – Emoties die ik niet durfde te voelen

Er was een tijd waarin ik dacht dat het tonen van emoties een teken van zwakte was. Boosheid, verdriet, angst — het voelde als dingen die ik moest verstoppen. Wegduwen. Alsof er een stem in mijn hoofd zei: “Hou je groot. Laat niets zien. Niemand hoeft het te weten.”

Dat patroon zat diep. Als kind leerde ik al snel dat mijn gevoel er niet echt toe deed. Als ik verdrietig was, werd het genegeerd. Als ik bang was, werd het weggewuifd. Als ik boos werd, kreeg ik straf. Dus ik leerde mijn emoties te verpakken, te verstoppen achter stiltes en glimlachen.

Ik probeerde sterk te zijn, maar van binnen voelde ik me vaak breekbaar. Alsof ik een glazen versie van mezelf was: doorzichtig, kwetsbaar, maar van buiten onbreekbaar lijkend.

Thuis was er weinig ruimte om mezelf te zijn. Mijn moeder zat gevangen tussen haar liefde voor mij en haar loyaliteit aan mijn stiefvader. Dat maakte dat ze er soms niet écht kon zijn, ook al wilde ze dat wel. Ze zag mijn pijn, maar wist vaak niet hoe ze ermee om moest gaan. En dat voelde als afwijzing, ook al was dat misschien niet bedoeld.

"Vanuit de psychologie weten we dat emoties onderdrukken vaak een overlevingsstrategie is. Kinderen leren al vroeg: 'Als ik verdriet toon, word ik genegeerd. Als ik boos ben, word ik afgewezen.' Dus stopt het lichaam simpelweg met voelen — om te beschermen. Maar datzelfde beschermingsmechanisme kan later gaan knellen."

Ik kreeg het idee dat het beter was om alles op te kroppen. Dus als ik overstroomde van verdriet, dan lachte ik het weg. Als ik woedend was, dan slikte ik het in. En als ik me alleen voelde, dan deed ik alsof ik niemand nodig had.

"Welke emoties stop jij het liefst weg — en wat denk je dat er zou gebeuren als je ze echt zou toelaten? "

Maar wat je niet voelt, verdwijnt niet. Het hoopt zich op. Het zoekt andere uitwegen. Bij mij werd dat vooral: vluchten. In gamen. In seks. In drukte. Alles om maar niet te hoeven stilstaan bij wat ik écht voelde.

Er waren momenten dat het toch naar boven kwam. Opeens. Onverwacht. ’s Nachts bijvoorbeeld, wanneer alles stil was en ik geen afleiding meer had. Dan kwam het verdriet opzetten als een golf. Of de angst — die diepe, kinderlijke angst dat niemand je écht ziet.

"Het lichaam is slim: als jij weigert te voelen, gaat het fluisteren. Als je dan nog niet luistert, gaat het schreeuwen. En dat schreeuwen noemen we soms paniek, depressie, of overprikkeling. Maar eigenlijk zegt je lichaam gewoon, Zie mij."

En dan wist ik niet wat ik ermee moest. Dus draaide ik me om, zette muziek op, of dacht aan iets anders. Alles om het maar niet te hoeven voelen.

Het heeft jaren geduurd voordat ik begreep dat voelen geen zwakte is — maar kracht.

Hoofdstuk 5 – Mijn copingmechanismen

Toen ik uit huis ging, stond ik er ineens helemaal alleen voor.
Er was niemand die me vertelde hoe ik moest omgaan met alles wat ik voelde, of met de lege plekken die achterbleven.
Dat maakte me kwetsbaar — en dat is precies wanneer copingmechanismen hun intrede doen. Manieren om het hoofd boven water te houden, om te overleven, hoe ongezond ze soms ook waren.

Gamen werd voor mij een toevluchtsoord. In die digitale wereld kon ik tijdelijk ontsnappen aan de chaos in mijn hoofd. Ik kon een held zijn, iemand met controle, iemand die iets voor elkaar kreeg. Dat gaf me een gevoel dat ik in het echte leven vaak miste.

Daarnaast raakte ik verslaafd aan energiedrankjes.
Ik dronk ze om wakker te blijven, om die constante vermoeidheid te bestrijden die uit mijn emotionele worsteling voortkwam.

Maar ik merkte al snel dat die drankjes me niet alleen hielpen wakker te blijven, ze maakten me ook rustelozer, meer onrustig — een vicieuze cirkel die ik moeilijk kon doorbreken.

En dan was er de seks.
Dat was voor mij vaak een manier om verbinding te zoeken, bevestiging te krijgen dat ik er mocht zijn, dat ik gezien werd. Maar het was ook vluchtig, soms chaotisch en vooral leeg achteraf. Ik gebruikte het als een pleister op een wond die steeds weer openging.

Deze copingmechanismen hielden me gaande, maar ze waren ook een valkuil.
Ze zorgden ervoor dat ik mijn emoties niet écht hoefde te voelen. Ik kon even de pijn vergeten, maar het maakte me niet gelukkig. Sterker nog: het maakte me vaak moe, onzeker, en soms nog eenzamer.

Toch waren ze ook leerzaam.
Ik ontdekte dat ik op zoek was naar iets wat ik nooit echt had gekregen: veiligheid, liefde, erkenning.
En al voelde het soms als falen om te vluchten, het was ook een vorm van zelfbehoud. Mijn brein probeerde simpelweg de pijn draaglijk te maken op de enige manieren die het kende.

Ik realiseer me ook dat ik in die tijd, door mijn eigen worstelingen en onbewuste keuzes, soms mensen heb gekwetst.
Dat doet pijn om toe te geven, maar het hoort bij mijn verhaal.
Het maakt mijn reis niet makkelijker, maar wel eerlijker.
Ik ben niet perfect, en dat hoeft ook niet.
Het belangrijkste is dat ik nu probeer te leren, te groeien, en verantwoordelijkheid te nemen voor wie ik ben — inclusief mijn fouten.

Langzaam, heel langzaam, begon ik te zien dat die mechanismen me niet hielpen groeien, maar juist vasthielden.
Dat ik het anders moest aanpakken als ik echt wilde helen.

Hoofdstuk 6 – De confrontatie

Het was geen filmische scène, geen dramatisch moment waarbij iemand met deuren sloeg of schreeuwde. Het was stil. Pijnlijk stil. Maar die stilte was zwaarder dan elk woord had kunnen zijn.

Ik stond daar, oog in oog met een verleden dat ik jarenlang had weggestopt. Mijn stiefvader. Zijn blik. Zijn aanwezigheid. Alles in mijn lijf wilde vluchten, verkrampen, verdwijnen. Mijn handen trilden, mijn adem zat hoog, mijn hart bonsde alsof het door mijn borstkas wilde breken.

Ik wist niet of ik moest schreeuwen of huilen. In plaats daarvan bleef ik stil. Doodstil. Alsof mijn lichaam terugviel in dat oude overlevingspatroon: bevriezen.

"Trauma zit niet alleen in herinneringen, het zit in het lichaam. Het lichaam herinnert zich wat het hoofd probeert te vergeten. Dat heet 'somatische herinnering' — het lijf dat opnieuw voelt wat ooit te groot was om te verwerken. "

Wat ik op dat moment nodig had, was veiligheid. Erkenning. Iemand die zou zeggen: "Het is niet jouw schuld." Maar die woorden kwamen niet. Dus zocht ik ze later zelf op, in therapie, in gesprekken, in het schrijven.

De confrontatie was niet het einde van iets, maar het begin van voelen.
Het brak iets open in mij. Geen wraak, geen haat — maar een rauwe, eerlijke pijn die eindelijk bestaansrecht kreeg.

"Als je jezelf op een dag tegenover je verleden vindt, durf je dan te blijven staan? Durf je te voelen wat je altijd hebt onderdrukt?"

Achteraf besefte ik dat ik mezelf daar, op dat moment, voor het eerst écht in de ogen keek. Niet als slachtoffer, maar als overlever.

Ik was niet meer het kind dat machteloos toekeek. Ik was een volwassen man die zijn plek terugnam. Die ruimte eiste voor zijn waarheid.

Hoofdstuk 7 – Kleine stappen vooruit

Na jaren van worstelen begon ik eindelijk te begrijpen wat ik nodig had om te helen.
Het was geen magische verandering, maar een langzaam proces van kleine stapjes — soms vooruit, soms weer een beetje terug. Herken je dat ook? Dat herstel niet meteen komt, maar tijd en geduld vraagt?

Ik herinner me nog goed de dag dat ik besloot hulp te zoeken.
Ik voelde me verloren en moe, maar ook hoopvol dat er iets beter moest zijn dan deze constante strijd.
Met trillende handen belde ik een instantie voor psychische hulp, iets wat ik eerder altijd had uitgesteld uit angst of schaamte. Misschien heb jij dat ook weleens ervaren?

Die eerste gesprekken waren spannend en soms confronterend.
Ik moest leren om open te zijn, mijn muren laten zakken — iets wat ik nog nooit echt durfde.
Maar stukje bij beetje merkte ik dat het oké was om niet perfect te zijn.
Dat kwetsbaarheid geen zwakte is, maar juist kracht.

Naast therapie probeerde ik beter voor mezelf te zorgen.
Soms was dat zo simpel als op tijd naar bed gaan, een wandeling maken in de frisse lucht, of een vriend bellen als ik me eenzaam voelde.
Deze kleine dingen leken misschien onbeduidend, maar voor mij waren ze het fundament van herstel. Wat helpt jou om voor jezelf te zorgen?

Natuurlijk ging het niet altijd soepel.
Er waren dagen dat ik dacht: “Waarom probeer ik het eigenlijk nog?”
Maar juist op die momenten leerde ik mezelf toe te spreken met woorden als: “Dit is oké. Je doet het goed. Morgen is weer een nieuwe dag.”

Ik ontdekte dat het oké is om hulp te vragen, en dat ik het niet alleen hoef te doen.
Dat het niet zwak is om steun te zoeken, maar juist moedig.

Deze kleine stappen leidden langzaam tot een grotere verandering.
Ik voelde me steeds vaker rustiger in mijn hoofd, en begon weer te geloven in een betere toekomst.

"Misschien herken je dit wel: dat het leven soms voelt als een lange klim, waar je af en toe moet uitrusten voordat je verder kan. Dat is oké. Het gaat niet om snelheid, maar om volhouden. "

Hoofdstuk 8 – De ommekeer

Verandering begon niet met een groot besluit. Het begon met kleine keuzes. Elke dag opnieuw. Het begon op dagen dat ik opstond, zelfs als alles in mij wilde blijven liggen. Op momenten dat ik 'nee' zei tegen oude patronen en 'ja' tegen iets nieuws — hoe eng dat ook voelde.

Ik begon mezelf te leren kennen. Niet wie ik dacht dat ik moest zijn, maar wie ik echt was. Voor het eerst leerde ik luisteren naar mijn eigen grenzen. Mijn lijf. Mijn behoeftes.

"Herstel gaat niet in rechte lijnen. Het is vallen, opstaan, twijfelen, doorzetten. Het is het lef hebben om opnieuw te proberen, ook als je bang bent om opnieuw te falen. "

Ik ging in therapie. Niet omdat ik zwak was, maar omdat ik sterk genoeg was om hulp toe te laten. Ik begon mijn verhaal te vertellen — eerst zachtjes, schoorvoetend, en later met meer overtuiging.

En ik merkte iets opmerkelijks. Hoe meer ik mijn verhaal deelde, hoe meer ik mensen ontmoette die hetzelfde hadden doorgemaakt. Dat gaf verbinding. Begrip. En een nieuw soort kracht.

"**Soms vinden we heling niet in het oplossen van het verleden, maar in het durven leven met alles wat we hebben meegemaakt — en toch zacht blijven.**"

De ommekeer was niet dat alles ineens goed kwam. Het was dat ik mezelf ging dragen. Niet langer wegliep. Niet langer vluchtte. Maar bleef. Bij mezelf. Voor mezelf.
Ik wist: ik heb het verleden niet gekozen, maar ik kies wél wat ik ermee doe.

Hoofdstuk 9 – Hoop en nieuwe dromen

Met elke dag die voorbij ging, voelde ik die hoop groeien.
Het was geen grote, plotselinge verlichting, maar een zachte vonk die langzaam aanwakkerde.
Ik begon te dromen, durfde weer plannen te maken voor de toekomst, ook al wist ik dat het niet altijd makkelijk zou zijn.

Die pijn uit het verleden bleef soms op de achtergrond meespelen,
maar het beheerste me niet meer zoals vroeger.
Ik had geleerd dat ik die pijn kon dragen, zonder dat het mijn hele leven overschaduwde.

Nieuwe dromen kwamen langzaam in beeld.
Soms waren het kleine dingen: een dag zonder angst, een gesprek zonder schaamte, een moment van echte vreugde.
Andere keren waren het grotere stappen: werken aan een betere relatie met mezelf, een stabieler leven opbouwen, vertrouwen terugwinnen.

Ik realiseerde me dat hoop geen garantie is dat alles perfect wordt.
Het is de moed om te geloven dat het beter kan, ondanks alles.
Dat hoop een keuze is die je elke dag opnieuw maakt.

**"Misschien voel jij die hoop ook al, of misschien is het nog ver weg.
Weet dat het oké is om het klein te houden, om voorzichtig te zijn met je dromen.
Dat is geen zwakte, maar juist wijsheid."**

Hoop gaf mij de kracht om vooruit te kijken, om te geloven dat mijn verhaal niet alleen over pijn ging, maar ook over groei en mogelijkheden.

Hoofdstuk 10 – Mijn toekomst

Ik kijk vooruit met vertrouwen, ook al weet ik dat het leven niet perfect is.
Ik ben sterker geworden dan mijn verleden, maar ik blijf ook mens — met twijfels, uitdagingen en groei.

Dit is mijn verhaal. Mijn reis.
Een reis die me gevormd heeft. Gebroken, en weer geheeld. Niet helemaal gladgestreken, maar écht.

Mijn toekomst is niet uitgestippeld. En misschien is dat juist mooi.
Want ik hoef het niet allemaal te weten. Ik hoef alleen aanwezig te zijn — bij mezelf, in het nu.

Waar ik vroeger overleefde, probeer ik nu te leven.
Niet om alles te doen zoals het 'moet', maar om trouw te blijven aan wie ik geworden ben.

Soms voel ik nog angst. Soms twijfel ik aan mezelf. Maar ik weet nu dat dat erbij hoort. Groei is geen rechte lijn. Het is vallen, stilstaan, doorademen, en doorgaan.

Wat ik wil nalaten, is geen perfect verhaal.
Maar een eerlijk verhaal.
Een verhaal dat zegt: het kan zwaar zijn, maar je kunt het dragen. Misschien niet alleen — maar wel samen.

"Mijn hoop?
Dat jij, die dit leest, iets herkent.
En dat je de kracht voelt om ook jouw pad te lopen, op jouw manier. "

Dit is niet het einde.
Het is een begin.
Van een toekomst waarin ik mezelf blijf ontmoeten. En blijf groeien — stukje bij beetje.
Op mijn tempo.
In mijn tijd.
Met zachtheid.

Dankwoord

Het schrijven van dit boek is een diepe reis geweest, een tocht door herinneringen, emoties en groei.
Ik wil iedereen bedanken die op welke manier dan ook deel uitmaakt van mijn verhaal — voor de steun, het begrip en de ruimte om mezelf te mogen zijn.

Allereerst mijn moeder, die ondanks alles altijd haar best heeft gedaan om er voor mij te zijn.
Aan mijn vrienden die me hebben gesteund, naar me hebben geluisterd en me eraan herinnerden dat ik niet alleen ben.
Aan de hulpverleners en therapeuten die me met geduld en respect begeleiden op mijn pad naar herstel.

En natuurlijk aan jou, lezer, die mijn verhaal hebt gelezen.
Door dit boek open te stellen, deel ik mijn kwetsbaarheid en hoop met jou.
Ik hoop dat het je troost kan bieden, kracht om door te gaan, of gewoon het gevoel dat je niet alleen bent.

"Herstel is een reis, en soms is het vooral de verbinding met anderen die ons helpt vooruit te komen."

Bedankt dat je een stukje van die reis met mij hebt willen maken.

Slot

Wat je ook meedraagt, weet dat je niet alleen bent.
Misschien is dit boek niet het antwoord, maar wel een hand.
Een hand die zegt:
“Ik snap je. Ga door. Je bent het waard.”